
 | Frontiers in Nutrition  
TYPE Review  
PUBLISHED 11 August 2022  
DOI 10.3389/fnut.2022.970364



**OPEN ACCESS**  
EDITED BY  
Vijaya Juturu,  
LONZA Capsules and Health  
Ingredients, United States  
REVIEWED BY  
Anna H. Wu,  
University of Southern California.

## The health effects of soy: A reference guide for health professionals

Mark Messina<sup>1\*</sup>, Alison Duncan<sup>2</sup>, Virginia Messina<sup>3</sup>, Heidi Lynch<sup>4</sup>, Jessica Kiel<sup>5</sup> and John W. Erdman Jr.<sup>6</sup>

2009 yılında Shanghai Meme Kanseri Sağlıkım Çalışmasında, teşhis sonrası soya alımlarının Meme kanseri tekrarlama riskini ve meme kanserinden ölüm riskini anlamlı derecede azalttığı görülmüştür. Devamında Amerika ve Çinde yapılan 2013 ve 2019 yıllarında yayımlanan meta analizlerde bu bulgulara benzer sonuçlar vermiştir. Soya izoflavon alımlarının hem ER-pozitif hem de ER-negatif hastalarda koruyucu olduğu belirtilmiştir.

2021 yılında, Amerika Kanseri Topluluğu ve Amerikan Kanseri Araştırma Enstitüsü, 2014 yılında Uluslararası Dünya Kanseri Araştırma Fonu, 2015 yılında Kanada Kanseri Topluluğu'nun hepsi meme kanseri teşhisi konan kadınların soyayı güvenle tüketebileceği sonucuna vardı.

2015 yılında EFSA isoflavone gıda takviyelerinin postmenapozlu kadınlarda meme dokusunu etkilemediği sonucuna varmıştır. 2018 yılında Alman Araştırma Vakfı Gıda Güvenliği Daimî Senato Komisyonu'da aynı sonuca varmıştır.

Derlemede 15-25 g/gün soya proteini ve 50-100 mg/gün izoflavonların yetişkinler için uygun olduğundan bahsedilmiştir.

Messina M et al. The health effects of soy: A reference guide for Health Professionals. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.970364/full>

## Messina 2021

CRITICAL REVIEWS IN FOOD SCIENCE AND NUTRITION  
<https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1895054>

Taylor & Francis  
Taylor & Francis Group

REVIEW

OPEN ACCESS

Check for updates

**Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data**

Mark Messina<sup>a</sup>, Sonia Blanco Mejia<sup>b</sup>, Aedin Cassidy<sup>c</sup>, Alison Duncan<sup>d</sup>, Mindy Kurzer<sup>e</sup>, Chisato Nagato<sup>f</sup>, Martin Ronis<sup>g</sup>, Ian Rowland<sup>h</sup>, John Sievenpiper<sup>i</sup>, and Stephen Barnes<sup>j</sup>

<sup>a</sup>Department of Nutrition, Loma Linda University, Loma Linda, California, USA; <sup>b</sup>Department of Nutritional Sciences, University of Toronto, Toronto, Canada; <sup>c</sup>Nutrition and Preventive Medicine, Queen's University, Belfast, Northern Ireland, UK; <sup>d</sup>College of Biological Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada; <sup>e</sup>Department of Food Science and Nutrition, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota, USA; <sup>f</sup>Graduate School of Medicine, Gifu University, Gifu, Japan; <sup>g</sup>Health Sciences Center, Louisiana State University Health Sciences Center, Baton Rouge, New Orleans, USA; <sup>h</sup>Human Nutrition, University of Reading, Reading, England, UK; <sup>i</sup>Nutritional Sciences, University of Toronto, Toronto, Canada; <sup>j</sup>Department of Pharmacology and Toxicology, University of Alabama, Alabama, USA

229 gözlemsel çalışma, 157 klinik çalışma, 32 sistematik derleme meta analizin dahil edildiği bir Teknik incelemede mevcut kanıtlarda, izoflavon alımının tiroid fonksiyonunu olumsuz etkilemediği, kadınlarda meme, endometriyal doku veya östrojen seviyelerini; erkeklerde ise testosteron ve östrojen seviyelerine ek olarak sperm ve meni gibi parametrelerin üzerinde de herhangi bir etkisinin olmadığı raporlanmıştır. Bu kapsamlı incelemeden sonra kanıtlar izoflavonların endokrin bozucular olarak sınıflandırılmasını desteklememektedir.

Messina M et al. Neither Soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: A technical review of the observational and clinical data. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2021;62(21):5824–85.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33775173/>


## Wei2020

European Journal of Epidemiology (2020) 35:567–578  
<https://doi.org/10.1007/s10654-019-00585-4>

CANCER

Check for updates

**Soy intake and breast cancer risk: a prospective study of 300,000 Chinese women and a dose–response meta-analysis**

Yuxia Wei<sup>1</sup> · Jun Lv<sup>1,8,9</sup> · Yu Guo<sup>2</sup> · Zheng Bian<sup>2</sup> · Meng Gao<sup>1</sup> · Huaidong Du<sup>3,4</sup> · Ling Yang<sup>3,4</sup> · Yiping Chen<sup>3,4</sup> · Xi Zhang<sup>5</sup> · Tao Wang<sup>5</sup> · Junshi Chen<sup>6</sup> · Zhengming Chen<sup>4</sup> · Canqing Yu<sup>1</sup> · Dezheng Huo<sup>7</sup>  · Liming Li<sup>1</sup> on behalf of the China Kadoorie Biobank Collaborative Group

Soya alımı ve meme kanseri riski: 300.000 Çinli kadın üzerinde prospektif bir çalışma ve bir doz-yanıt meta-analizi.

Bu prospektif çalışmanın meta analizinde her 10mg/gün alınan soy izoflavonların meme kanseri riskinde %3 azalma sağladığı bulunmuştur. Çin Kadoorie Bio

bank çalışması olarak bilinen bu çalışmada orta seviyede (14,4 mg) soya alımlarının Çinli kadınlarda meme kanseri riski ile bağlantılı olmadığı gösterilmiştir. Daha yüksek seviyede soy izoflavon alımlarının ise meme kanserinden korunmada faydalı olabileceğinden bahsedilmiştir.

Wei Y et al. Soy intake and breast cancer risk: A prospective study of 300,000 Chinese women and a dose–response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*. 2019;35(6):567–78.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31754945/>